

یاداشت کے مسائل اور ان کا حل

Memory Problems: What can be Done - نکاح

۱) نارمل بڑھا پا کیا ہے۔

بڑھا پاہنچنی صلاحیتوں خاص کر علوم کی صلاحیت اور یاداشت کو متاثر کر سکتا ہے۔ البتہ نارمل بڑھاپے میں یاداشت کی کمی روزمرہ کے کاموں میں مداخلت نہیں کرتی۔

۲) کیا یہ نارمل بڑھا پا نہیں ہے؟

یہ نارمل نہیں ہے کہ یاداشت کی کمی ایک انسان کی روزمرہ زندگی کو اس طرح متاثر کرے جس سے اُسکی قوت فیصلہ، روایہ اور زبان اثر انداز ہوں اور جب اُس انسان کے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جائے یا اس کا درجہ گرجائے تو ایسے انسان کو ڈمینشیا (Dementia) ہو سکتا ہے۔

۳) ڈمینشیا (Dementia) کیا ہے؟

ڈمینشیا (Dementia) کا لفظ بہت سی علامات کے لیئے استعمال ہوتا ہے۔ جس شخص کو ڈمینشیا (Dementia) ہواں کے سوچنے کی صحیحگر جاتی ہے اور اُسکی روزمرہ کی زندگی اور معاشرتی زندگی دونوں متاثر ہوتی ہیں۔ ڈمینشیا (Dementia) کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ڈمینشیا (Dementia) کی علامات مختلف افراد میں ہوتی ہیں۔ ڈمینشیا (Dementia) کی اہم اُنی علامات یہ ہیں۔

☆ بار بار ایک ہی سوال پوچھنا یا کوئی بات دھراتے رہنا۔

☆ حال ہی کے اہم واقعات بھول جانا۔ جیسے خاندان میں کسی قریبی عزیز کی شادی۔

☆ جانی پچانی جگوں میں کھو جانا۔

☆ بل کی ادائیگی کا بھول جانا یا بار ایک ہی بل ادا کرنا۔

☆ روزمرہ کے کھانے پکانے کی ترکیب بھول جانا۔

☆ مزاج اور طبیعت میں غیر معمولی تبدیلی جیسے سکون سے رونا دھونا سے غصے میں آجانا۔

☆ قوت فیصلہ کی کمی۔

☆ صحیح الفاظ کے استعمال میں دشواری۔

☆ گاڑی چلانے کی صلاحیتوں کا بدلنا۔

☆ غیر محفوظ کام کرنا جیسے چولما جلتار ہنے دینا۔ بھو لجانا کہ سگریٹ کو بخانا یا بھول جانا کہ دروازہ کو تالا لگانا ہے۔

۴) الازم کی بھماری کیا ہے؟

الازم کی سب سے عام قسم ہے۔ اس کی خصوصیات میں ذہنی مسائل جیسے کی صلاحیت متاثر ہو تاگر دونوں سے ناقصیت، لفظوں کے صحیح استعمال میں دقت اور ذہنی طور پر گم رہنا شامل ہے۔

دماغ کے خلیوں میں اندر ورنی اور پیر ورنی تبدیلی سے ان کے صحیح طور پر کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اس بھماری میں وقت کے ساتھ ساتھ یاداشت ہمدری صحیح خراب ہوتی جاتی ہے۔

۵) ایسی کون سی بیماری ہے جس کی علامات ڈمینشیا (Dementia) سے ملتی جو لتی ہیں لیکن انہیں روکا جاسکتا ہے: ذیابس، دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، اسٹرودک ()، ڈپریشن، تھار ائیڈ کی خرابی اور ادویات کا استعمال وہ بیماریاں ہیں جن کی علامات ڈمینشیا (Dementia) سے ملتی جلتی ہیں۔

۶) آپ کیسے جان سکتے ہیں کہ کسی کو الرائمر کی بیماری ہے؟ الرائمر کی حقیقی تشخیص مرنے کے بعد دماغ کا معاف نہ کرنے کے بعد ہی کی جاسکتی ہے۔ البتہ ایسے ثیسٹ کیتے جاسکتے ہیں جو اس بیماری کی نشانہ ہی کر اگر کوئی وجہ متعین نہ کی جاسکے توڈاکثر سے پرانیبل (Probable) الرائمر کہتے ہیں۔ میڈیکل ہسٹری کے علاوہ معمول کے ثیسٹ بھی کیتے جاسکتے ہیں جن میں دماغ سطح کا تعین، نیر ولو جیکل ثیسٹ، خون کا ثیسٹ اور دماغی کے ایکسرے (X-Ray) یاد مانگ کی تصاویر کو دیکھ کیا جاسکتا ہے۔

۷) الرائمر اور ڈمینشیا کی بیماری کس حد تک عام ہے۔ ۲۵ سال کی عمر کے بعد ۵ سے ۰۰ فیصد لوگوں کو یہ بیماری ہو جاتا ہے۔ ۸۵ سال کے بعد اس میں ۳۰ سے ۴۰ فیصد تک اضافہ ہو جاتا ہے۔

۸) کیا الرائمر کا علاج ممکن ہے؟ جی ہاں، ایسی ادویات موجود ہیں جو اس بیماری کو بڑھنے سے روک سکتی ہیں اور ایسا بھی ہیں جو آپ کے بچوتے ہوئے روئیے، بڑھتے ہو غصے، سر اب (ایسی چیزیں نظر آنے جو حقیقت میں نہ ہوں) مخالف اگر اسی کا سرتبہ باب کر سکتی ہیں۔ ایسی ادویات ڈاکٹر کی زیر گمراہی بہت اختیاط سے کسی خاص مقدار میں استعمال کرنی چاہیں۔

۹) ذہنی مریض کے لیے کیا سو لیتنیں ممیا ہیں: ابتداء میں مریض اور اس کی فیملی یہ جان کر پلانگ کر سکتے ہیں کہ اس بیماری کے بڑھنے سے کیا کیا متوقع ہے۔ اس کے متعلق ویڈیو شیپ اور مضمایں، انگریزی اور دوسرا زبانوں میں موجود ہیں۔ کچھ لوگ دوسروں کے تجربوں سے بھی فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ابتداء میں دو ایوں کا استعمال مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

۱۰) گھروالوں (فیملی) کے لیے کیا سولیات دستیاب ہیں: گھروالوں کے لئے یہ جانا ضروری ہے کہ اس بیماری کے بڑھنے سے کیا تائج متوقع ہیں اور مختلف قسم کے بر تاؤ کے وقت کیا روایہ اختیار کرنا ہے۔ تمام معلومات انگریزی اور دوسرا زبانوں میں دستیاب ہے۔ اس سلسلے میں وڈیو اور معلوماتی مضمایں دستیاب ہیں، انٹرنیٹ پر بھی ان مضمایں پر مواد دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین کی رائے لینے کے موقع بھی موجود ہیں اور دوسرے لوگ جن کے ہاں ملتے جلتے امر ارض کے مریض میں موجود ہوں ان سے بات چیت بھی کی جاسکتی ہے۔ ایسے پروگرام ہائے جاہے ہیں جن میں ان افراد کو سولت دی جاتی ہے جو ذاتی امر ارض میں بنتا افراد کی دلکشی کرتے ہیں۔ مثال کے تور پر اولیٹ ڈیکیر سروس (Adult Daycare Service) جہاں پر ذاتی امر ارض میں بنتا افراد کو آدھادن یا پورا دن محفوظ ماحول ممیا کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں گھر میں مددی جاتی ہے، جس میں مریض کے روزمرہ کے کام اور آپ کے رشتہ دار کی خدمت۔ مریض کو رات گزارنے کے لئے رہائش کی سولت بھی فراہم کی جاسکتی ہے اگر گھروالوں کو کچھ دنوں کے لئے چھیبوں پر جانا ہو تو۔